NursRxiv
DOI：10. 12209/issn2708-3845. 20230407002

中药药枕联合耳穴疗法治疗1例胸痹患者失眠的护理体会

王星予[1]，沈 娟[1]，张园园[1]，李玉叶[1]，张 悦[1]，唐 玲[2]，鄂海燕[2]
（1. 北京中医药大学东方医院 心内科，北京，100078；
2. 北京中医药大学东方医院 护理部，北京，100078）

摘要：本文总结 1 例应用中药药枕联合耳穴疗法治疗胸痹患者失眠的护理体会，通过开展科学的护理评估，掌握患者睡眠障碍的严重程度，针对性给予中药药枕联合耳穴疗法治疗，患者的失眠症状明显改善。

关键词：中药药枕；耳穴疗法；胸痹；失眠；中医护理

Traditional Chinese Medicine pillow combined with auricular acupoint therapy and nursing management of insomnia in a patient with Chest Bi-syndrome

WANG Xinyu[1]，SHEN Juan[1]，ZHANG Yuanyuan[1]，LI Yuye[1]，ZHANG Yue[1]，TANG Ling[2]，E Haiyan[2]
（1. *Department of Cardiology*，*Dongfang Hospital Beijing University of Chinese Medicine*，*Beijing*，100078；
2. *Department of Nursing*，*Dongfang Hospital Beijing University of Chinese Medicine*，*Beijing*，100078）

ABSTRACT：This paper summarized the nursing management of insomnia in a patient with chest paralysis treated with Chinese herbal medicine pillow combined with auricular acupuncture therapy. The patient's sleep quality was evaluated by using Pittsburgh Sleep Quality Index（PSQI），and targeted TCM treatment and nursing were carried out to reduce the patient's insomnia symptoms.

KEY WORDS：Traditional Chinese Medicine pillow；auricular acupoint therapy；chest Bi-syndrome；insomnia；Traditional Chinese Medicine nursing

胸痹以心前区不适为其典型的临床症状，往往伴有濒死感及心悸，患者心理压力大，易造成恐惧、焦虑等不良情绪，多数患者会出现各种失眠症状[1]。根据2014年WHO调查显示，在世界范围内27%的人患有睡眠障碍，而中国各类睡眠障碍的人群高达38. 2%[2]。失眠是一种常见的亚健康疾病，居亚健康疾病之首，严重影响患者的日常生活、工作和学习。随着生活节奏的加快和工作压力的增加，失眠的发病率呈上升取数[3]。失眠常见症状有入睡困难、睡眠的质量、时间下降或减少、记忆力和注意力下降等[4]。本文总结 1 例应用中药药枕联合耳穴疗法治疗胸痹患者失眠的护理体会，现报告如下。

1 临床资料

患者男性，52岁，因胸痹(冠心病)于2022年3月21日入院。患者主诉心前区疼痛，呈刺痛，放射至肩背部，每次持续约数秒钟，偶有心慌乏力，易汗出，口干口苦，眠差。舌暗淡，苔黄腻，脉沉细。患者入院后进行匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)[5-6]评估，得分为18分，睡眠质量很差。患者于22日至导管室行冠状动脉造影检查，影像提示前降支中段次全闭塞，回旋支中段60%～70%节段性狭窄，于前降支中段置入支架1枚。术后患者诉睡眠质量下降且患者存在紧张情绪，再次进行PSQI评估，评分为21分，汉密尔顿焦虑量表

通信作者：沈娟，E-mail：13681096030@163. com

(HAMD)[7]评估得分为23分,睡眠质量很差伴有明显焦虑。患者给予中药药枕及耳穴贴压治疗。治疗1周后患者PSQI得分19分、HAMD得分20分,睡眠质量改善。出院后定期在门诊进行耳穴治疗并进行效果评价。经过4周治疗,患者PSQI得分8分、HAMD得分6分,患者失眠好转。

2　护理

2.1　护理评估

2.1.1 PSQI:PSQI主要用于睡眠、精神障碍患者评价睡眠质量的量表。总分0~5分为睡眠质量很好;6~10分为睡眠质量还行;11~15分为睡眠质量一般;16~21分为睡眠质量很差,得分越高,表示睡眠质量越差。

2.1.2 HAMD:HAMD主要用于评定神经症及患者焦虑症状的严重程度,总分能较好的反映焦虑症状的严重程度。总分≥29分,可能为严重焦虑;≥21分,肯定有明显焦虑;≥14分,肯定有焦虑;≥7分,可能有焦虑;<7分,无焦虑症状。

2.2　一般护理

一般护理包括保持环境舒适、安静,避免紧张焦虑等诱发因素加重失眠症状,嘱患者睡前勿饮食浓茶、咖啡等具有兴奋性食物等。

2.3　中医特色护理

2.2.1 中药药枕:配方:菊花100 g、玫瑰200 g、决明子200 g、蚕沙200 g[8]。使用方法:卧床休息时,采取舒适的姿势将药枕枕于头下,7 d为1个疗程[9]。

2.2.2 耳穴疗法:耳穴按摩:“第1步”耳前耳后各按摩30秒,“第2步”沿着耳垂外侧缘到耳轮按摩1 min,“第3步”从屏间切迹沿着对耳屏外侧面到对耳轮体,对耳轮下脚到交感再到角窝上,按摩1 min,“第四步”对耳甲腔和耳甲艇按摩1 min,着重按摩人体五脏六腑的代表区域[10]。用75%的酒精对耳廓进行消毒,将王不留行籽贴于相应穴位,取穴:丘脑穴、皮质下穴、神门穴、枕穴、心穴,并进行按压点揉,随后加强刺激。按压3次/d,3 ~5 min/次,7天进行更换[11]。

3　讨论

中医认为,头为诸阳之会、精明之府,气血皆上聚于头部,头与全身经络俞穴紧密相联。睡眠是大脑的生理功能和生命的需要,有规律的睡眠对人体所有主要系统的运行和稳定起着至关重要的作用[12]。头颈部位有着丰富的血管和神经。失眠者受长期睡眠障碍的困扰,易产生抑郁、焦虑等负面情绪,需对患者进行心理疏导,引导其消除负面情绪[13]。在国家大健康和人口老龄化战略方针和政策形势下,中医护理服务需求大幅增加[14]。中药药枕是将相应的中药填充在枕头中制成的药枕,借助头部与药枕的接触时间,使药物在头部相应穴位上缓慢作用。明代李时珍在《本草纲目》中多次提到药枕治病的原理。清代吴尚先生在《理瀹骈文》中提出:“外治之理即内治之理,外治之药亦即内治之药,所异者法耳”。古代著名医学家孙思邈记载有“闻香祛病”之说。中药药枕是改善睡眠的重要措施。中药药枕的使用可以使药物直接作用于头部,达到治疗疾病、祛邪、平衡气血、调节阴阳的目的。中药药枕是一种中医外治法,通过肌肤、头部穴位作用,用于失眠者具有良好镇静催眠的作用。中药药枕借助头部的重压和体温,与枕内中药的挥发性成分的作用,使药物能慢慢作用于头部相应的穴位。菊花、蚕砂、决明子、玫瑰花具有疏风、平肝、理气的作用,可以清肝和胃、安宁心神[7]。药枕还通过吸嗅方式,利用人体鼻黏膜丰富的血液供应,增加药物吸收的有效面积,使药效可迅速进入人体,产生生物信号,抑制下丘脑觉醒神经元的活动,进而促进睡眠[15],从而达到改善患者睡眠质量的目的。

耳穴疗法是中医特色技术之一,作为中医常用的治疗措施,,近年在治疗失眠者中得到广泛应用。《灵枢·口问》记载:“耳者,宗脉之所聚也”,耳穴与脏腑关系密切,能调和气血、协调脏腑阴阳[16]。耳部按摩可根据个体情况分别用按、摩、揉、搓、捏、点、掐等手法对耳郭正面、背面及耳郭部穴位按摩,可以激发精气,疏通经络,调节内脏[17]。耳郭的正面和背面都有丰富的神经和经络分布,耳前为阴,耳后为阳,耳前、耳后的按摩可以起到调理脏腑、疏经通络、平衡阴阳的作用。耳部按摩还可以疏通全耳经络,促进微循环,调动全耳气血[18]。耳穴贴压过程中,通过对耳部的各个穴位产生刺激,能更好地疏通耳部的各个经络组织,改善耳部位置的血液循环情况,以刺激大脑皮层,减轻失眠症状,延长患者睡眠时间,缩短患者的入睡时间,提高睡眠质量[19]。耳穴贴压结合耳部整体按摩刺激耳穴,不仅能起到整体调理作用,还可以增加对耳朵敏感部位的刺激,以加强疗效[20]。中医认为人的五脏六腑在耳廓相应位置体现,脏

腑疾病常在耳廓的相关穴位发生反应，刺激这些相应的反应点和穴位可以起到预防和治疗疾病的作用。耳穴贴压通过适当的揉、压和捏，产生酸、麻、胀、痛等刺激感应，以此提高相应穴位的血运。耳穴贴压对大脑皮层功能的兴奋和抑制具有双向调节作用，调节自主神经功能活动，促进冲任气血，调节体内阴阳，使大脑网状系统正常有序地激活和抑制，清心安神，心肾相通，从而使病理性的睡眠状态向正常的生理性的睡眠转化[21]。丘脑：具有调节睡眠中枢的作用；皮质下穴：具有调节大脑皮质兴奋和抑制的功能；心、神门、枕穴：具有镇静、安神、利眠的作用[22]。耳穴压豆选取上述对应穴位，能够起到调理睡眠的作用。中药药枕联合耳穴疗法在改善入睡时间、睡眠质量等方面效果显著，患者接受度高，值得临床推广。

利益冲突声明：作者声明本文无利益冲突。

参考文献

[1] 富丽，王凤荣．药枕联合五音疗法治疗胸痹心痛伴失眠气滞血瘀证患者的临床观察[J]．世界中西医结合杂志，2021，16(11)：2070−2074.
FU L，WANG F R．Clinical effect of medicine pillow combined with Wuyin therapy in the treatment of chest pain with insomnia(qi stagnation and blood stasis syndrome)[J]．World J Integr Tradit West Med，2021，16(11)：2070−2074.(in Chinese)

[2] 郑柳，刁佳玺，周蜀溪，等．睡眠障碍对年轻人身心健康的危害以及防治策略研究[J]．现代教育论坛，2019，2(8)：9−12.
ZHENG L，DIAO J X，ZHOU S X，et al．Impact of sleep disorders on physical and psychological health among young adults and related prevention and control strategies [J]．Mord Educ Forum，2019，2(8)：9−12.(in Chinese)

[3] 唐晓娜，曾瑶，陈阳阳，等．中药药枕联合耳穴压豆治疗失眠的临床观察[J]．护理实践与研究，2017，14(14)：154−155.
TANG X N，ZENG Y，CHEN Y Y，et al．Clinical observation on the treatment of insomnia with traditional Chinese medicine pillow combined with auricular point pressing beans[J]．Nurs Pract Res，2017，14(14)：154−155.(in Chinese)

[4] 王欣悦，马旭，张聘，等．推拿联合耳穴贴压治疗失眠1例的护理体会[J]．中西医结合护理，2021，7(11)：134−136.
WANG X Y，MA X，ZHANG P，et al．Massage combined with auricular point sticking and pressing therapy for one cases of insomnia and related nursing management[J]．Chin J Integr Nurs，2021，7(11)：134−136.(in Chinese)

[5] 金凤财．中药药枕提高老年人睡眠质量影响的探讨[J]．临床医药文献电子杂志，2019，6(82)：33，36.
JIN F C．Discussion on the influence of traditional Chinese medicine pillow on improving the sleep quality of the elderly[J]．Electron J Clin Med Lit，2019，6(82)：33，36.(in Chinese)

[6] 何燕琳，谢薇，冷羽，等．耳穴“三序”疗法治疗老年耳鸣伴失眠患者25例[J]．中西医结合护理，2022，8(6)：22−26.
HE Y L，XIE W，LENG Y，et al．Application of a three−step auricular acupoint therapy in the treatment of 25 elderly patients with tinnitus and insomnia[J]．Chin J Integr Nurs，2022，8(6)：22−26.(in Chinese)

[7] 邓旭瑶，卓恺明，王静华．帕罗西汀联合阿普唑仑治疗对老年脑卒中合并焦虑抑郁患者抑郁自评量表、汉密尔顿抑郁量表评分的影响[J]．中国老年学杂志，2016，36(15)：3694−3695.
DENG X Y，ZHUO K M，WANG J H．Effect of paroxetine combined with alprazolam on scores of self−rating depression scale and Hamilton depression scale in elderly stroke patients with anxiety and depression[J]．Chin J Gerontol，2016，36(15)：3694−3695.(in Chinese)

[8] 陈明骏，仝战旗．中药药枕治疗失眠的诊疗思路探讨[J]．中华保健医学杂志，2021，23(2)：202−203.
CHEN M J，TONG Z Q．Discussion on the diagnosis and treatment of insomnia with traditional Chinese medicine pillow[J]．Chin J Health Care Med，2021，23(2)：202−203.(in Chinese)

[9] 李静，谢晓磊，葛益丽，等．中药药枕联合中药泡洗对失眠的疗效观察[J]．世界最新医学信息文摘(连续型电子期刊)，2020，20(26)：160−161.
LI J，XIE X L，GE Y L，et al．############## [J]．######,2020，20(26)：160−161.(in Chinese)

[10] 李玉叶，张园园，窦金杰，等．耳穴“三部曲”治疗高血压头痛1例的护理体会[J]．中西医结合护理，2021，7(11)：126−129.
LI Y Y，ZHANG Y Y，DOU J J，et al．Nursing care of a patient with hypertensive headache treated with a trilogy of auricular therapy[J]．Chin J Integr Nurs，2021，7(11)：126−129.(in Chinese)

[11] 季森彪. 针刺联合耳穴贴压治疗心脾两虚型失眠的临床疗效及对匹兹堡睡眠质量指数的影响[J]. 中医研究, 2022, 35(3): 31-34.
JI S B. Clinical effect of acupuncture combined with auricular point sticking on insomnia due to deficiency of both heart and spleen and its influence on Pittsburgh sleep quality index[J]. Tradit Chin Med Res, 2022, 35(3): 31-34. (in Chinese)
[12] 毛黎明. 针刺联合耳穴压豆治疗阴虚火旺证失眠的疗效观察[J]. 中国医药科学, 2020, 10(19): 11-15, 27.
MAO L M. Observation on therapeutic efficacy of acupuncture combined with auricular points pressing therapy on insomnia patients with syndrome of hyperactivity of fire due to Yin deficiency[J]. China Med Pharm, 2020, 10(19): 11-15, 27. (in Chinese)
[13] 叶璟, 叶玉珠, 潘铨. 耳穴压豆在改善高血压患者头痛头晕症状中的应用护理分析[J]. 中国现代医生, 2020, 58(5): 171-174.
YE J, YE Y Z, PAN Q. Nursing analysis of auricular acupoint pressing on improving headache and dizziness in patients with hypertension[J]. China Mod Dr, 2020, 58(5): 171-174. (in Chinese)
[14] 唐玲, 郭红, 祝静, 等.《北京市"十四五"中医护理发展规划》解读[J]. 中西医结合护理, 2022, 8(7): 157-162.
TANG L, GUO H, ZHU J, et al. Interpretation of the 14th Five-Year Plan for the Development of Traditional Chinese Medicine Nursing in Beijing[J]. Chin J Integr Nurs, 2022, 8(7): 157-162. (in Chinese)
[15] 辛乐. Lavender essential oil 的促眠作用及机理[D]. 兰州: 兰州大学, 2017.
XIN L. The effect and mechanism of Lavender essential oil in promoting sleep[D]. Lanzhou: Lanzhou University, 2017.
[16] 陈璐, 张小卿. 揿针耳穴联合经穴治疗心脾两虚型老年失眠症临床疗效观察[J]. 辽宁中医药大学学报, 2018, 20(10): 155-157.
CHEN L, ZHANG X Q. Clinical observation of thumb-tack needle combined with auricular and acupuncture point for subcutaneous embedding therapy on treating senile insomnia with insufficiency of heart and spleen[J]. J Liaoning Univ Tradit Chin Med, 2018, 20(10): 155-157. (in Chinese)
[17] 蒋彦, 王玲莉, 袁远川子, 等. 耳穴压豆疗法治疗高血压的疗效观察[J]. 中国医药科学, 2018, 8(21): 156-158.
JIANG Y, WANG L L, YUAN Y, et al. Efficacy of ear pressure beans therapy in hypertension[J]. China Med Pharm, 2018, 8(21): 156-158. (in Chinese)
[18] 陈卫军. 耳穴贴压结合穴位按摩在原发性高血压患者中的应用[J]. 心血管病防治知识(学术版), 2018(21): 7-9.
CHEN W J. Application of auricular acupoint pressing combined with acupoint massage in patients with essential hypertension[J]. Prev Treat Cardiovasc Dis, 2018(21): 7-9. (in Chinese)
[19] 白琳丽, 司艳君. 归脾汤加减联合耳穴压豆治疗心脾两虚型失眠的疗效观察[J]. 医学食疗与健康, 2022, 20(2): 29-32.
BAI L L, SI Y J. Clinical observation on the treatment of insomnia due to deficiency of both heart and spleen with Guitang plus auricular point pressing beans[J]. Med Diet Health, 2022, 20(2): 29-32. (in Chinese)
[20] 宋丹, 赵莉娟, 王丽, 等. 老年糖尿病患者耳部按摩的降血糖效果[J]. 中国老年学杂志, 2015, 35(4): 1082-1083.
SONG D, ZHAO L J, WANG L, et al. Hypoglycemic effect of ear massage in elderly patients with diabetes mellitus[J]. Chin J Gerontol, 2015, 35(4): 1082-1083. (in Chinese)
[21] 雷晓菁. 耳穴压豆治疗失眠的效果观察[J]. 医药前沿, 2019, 9(13): 195-196.
LEI X J. Effect of auricular point pressing in the treatment of insomnia[J]. J Front Med, 2019, 9(13): 195-196. (in Chinese)
[22] 张楠, 白羽, 马会改. 皮内针改善1例失眠患者睡眠质量的护理体会[J]. 中西医结合护理, 2021, 7(12): 111-113.
ZHANG N, BAI Y, MA H G. Nursing experience of intradermal needle therapy in improving sleep quality of a patient with insomnia[J]. Chin J Integr Nurs, 2021, 7(12): 111-113. (in Chinese)